

موضوع: نمونه گیری

ترس از خونگیری و آزمایش خون

درواقع فوبیا ترس شدیدی است که دلیل منطقی ندارد. شخص از غیرمنطقی بودن ترس در مقابل خطر واقعی نیز آگاه است. ترس فرد تناسبی با موقعیت ندارد، قابل توجیه نیست و از کنترل ارادی خارج است، یکی از این فوبی ها فوبیای خون، تزریق و جراحی (Injection – Injury – Blood) هست.

فوبیا حسی است که فرد آن را یاد می‌گیرد؛ یعنی به‌خودی‌خود در فرد وجود ندارد بلکه عواملی فرد را نسبت به موضوع حساس و به‌اصطلاح شرطی می‌کنند و زمان آن معمولاً در اواخر کودکی و اوج شروع آن ۵ تا ۹ سالگی است هرچند شروع در سنین بالاتر هم روی می‌دهد.

فوبیا خون چیست؟

فردی که به شکل افراطی از خون می‌ترسد رفتارهایی مانند گریز و اجتناب نشان می‌دهد یعنی در مواجهه با موقعیت‌هایی که خون در آن‌ها وجود دارد مثل یک صحنه تصادف یا مکان را ترک می‌کند یا از حضور آن در صحنه به هر طریق ممکن اجتناب می‌کند. در شرایط حادثه فردی که به فوبیای خون مبتلاست هرگز به بیمارستان یا مراکز درمانی مراجعه نمی‌کند، از انجام جراحی‌ها خودداری می‌کند و یا حتی در مواردی نسبت به رنگ قرمز حساس می‌شود چراکه این رنگ او را به یاد

خون می‌اندازد. این ترس شکل افراطی و غیرمعقولی دارد. فرد چنین واکنشی را نسبت به موقعیت‌هایی که ممکن است در آن‌ها خون دیده شود هم بروز می‌دهد.

برخی از افراد، فوبی جراحی دارند و برخی دیگر فوبیا فرآیند درمان پزشکی را دارند. این‌ها تنها انواع فوبیا هستند که منجر به ضعف و غش در افراد می‌شوند. در زمان مواجه شدن با چنین موقعیت‌هایی، کاهش و افت فشارخون واکنش معمول در افراد است. بالعکس در بعضی فوبی‌ها مانند فوبیای ارتفاع، آب، تاریکی، فرد با هیچ‌کس در بعضی فوبی‌ها مانند هستند هنگامی که در شرایط هراس‌آور قرار می‌گیرد به صورت معمول با افزایش ضربان قلب و فشار روبه‌رو می‌شود. این حالت‌ها ناشی از اضطراب شدید آن‌ها است اما در فوبیای خون اوضاع به صورت کامل متفاوت است. افرادی که به فوبیای خون، آمپول یا جراحی مبتلا هستند وقتی از موقعیت موجود می‌ترسند با افت شدید فشارخون و افت فاحش ضربان قلب مواجه می‌شوند. این پیامد فیزیولوژیکی تنها مختص به فوبیای خون، آمپول و جراحی است و در انواع دیگر فوبیا مشاهده نمی‌شود. درمان فوبیای خون نیز با توجه به وجود این تفاوت در نشانه‌ها با روش‌های درمانی فوبیاها متفاوت است. در موقع ترس از خون و جراحی بدن، بهتر است منقبض شود تا از ضعف جلوگیری گردد. در این صورت بیمار عضلات دست‌ها، پاها و سینه خود را منقبض می‌کند تا اینکه صورتش آکنده از گرما شود. بعد خود را رها می‌کند او بارها این کار را تکرار می‌کند تا اینکه بتواند هنگام مواجه شدن با خون شرایط مناسبی داشته باشد. به این ترتیب دیگر افت فشارخون و ضربان قلب به وجود نمی‌آید و علائم این فوبی ظاهر نمی‌گردد و فوبی درمان می‌شود. در تحلیل روانی چون این پیش‌فرض وجود دارد که علت ترس و اضطراب‌ها ریشه‌دار است بنابراین از طریق روان‌درمانی کوشش می‌شود تا علت ناخودآگاه ترس شناخته شود.

درمان فوبی‌ها (درمان ترس و هراس)

حساسیت‌زدایی و سایر روش‌های درمانی رفتاری و شناختی و نوروفیدبک می‌توانند اعتمادبه‌نفس را به فرد برگردانند و این ترس‌ها را از بین ببرند. خبر خوب این است که ۹۰٪ از افرادی که به دنبال این‌گونه موارد آسیب‌دیده‌اند از این طریق درمان یافته‌اند.

برای درمان این اختلالات نیز ترکیبی از درمان‌های غیر دارویی و دارویی مؤثر شناخته شده است. بهترین روش این درمان، رفتاردرمانی است. فن‌های مختلفی نظیر حساسیت‌زدایی تدریجی، مواجهه سازی یا غوطه‌ورسازی با کمک آموزش آرام‌سازی

و هیپنوتیزم و ... از سوی روان‌پزشکان یا روان‌شناسان بالینی در درمان این اختلال استفاده می‌شوند که به نحو کاملاً مؤثری با بهبود این اختلال همراه است.

در خانم‌ها دو برابر بیشتر از آقایان شاهد فوبیا هستیم اما نسبت ترس از خون و تزریق و جراحی در بین زنان و مردان مساوی است.

بر اساس دیدگاه شناختی برداشت‌های غلط و افکار نادرست که با مسائل و موقعیت‌های خاص وجود دارند منبع اضطراب محسوب می‌شوند پس باید دید فرد را نسبت به مسئله تغییر داد. زمانی که یک فرد مبتلابه فوبی گربه، گربه‌ای را می‌بیند فشارخون و ضربان قلب او ناگهان افزایش می‌یابد، برعکس زمانی که فرد مبتلابه فوبی خون، زخمی را می‌بیند، فشارخون و ضربان قلب او به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد و ممکن است ضعف کند. همین واکنش فیزیولوژیکی غیرمعمول است که فوبی خون را در طبقه‌ی مخصوص به خود جای می‌دهد.

درست است برای شناختن علت فوبیا، نظریه‌های مختلفی وجود دارد اما تجربه ثابت کرده است روش‌های رفتاردرمانی برای درمانشان، از همه بیشتر جواب می‌دهد. روانشناسانی که با این روش می‌خواهند شمارا درمان کنند، به ترتیب سه کار انجام می‌دهند. اول به شما یاد می‌دهند که چطور می‌توانید حساسیت‌زدایی منظم انجام دهید و سپس بدنتان را راحت (Relax) کنید. وقتی که مطمئن شدند که این کار را یاد گرفته‌اید شروع می‌کنند به ارائه یک لیست از موقعیت‌های مختلفی که شما از آن‌ها می‌ترسید. بعد از شما سؤال می‌کنند در هر کدام از این موقعیت‌ها چه قدر اضطراب دارید. شما باید عدد اضطرابتان را مثلاً از ۱ تا ۱۰۰ بگویید. به‌عنوان مثال اگر شما فوبیای گربه دارید ممکن است به لمس کردن گربه عدد ۱۰۰ و به دیدن گربه در حیاط عدد ۹۰، به دیدنش در قفس باغ‌وحش عدد ۸۰ به دیدنش در تلویزیون عدد ۷۰ به دیدن عکسش عدد ۶۰ به شنیدن نامش عدد ۵۰ و الی آخر بدهید. در آخرین مرحله روانشناسان از شما می‌خواهند که صحنه‌ای که کمترین ترس را برای شما دارد را در ذهنتان تجسم کنید و هم‌زمان بدنتان را راحت کنید. روان‌شناس می‌داند که بدن شما نمی‌تواند هم‌زمان، هم تنش داشته باشد و هم آرام باشد. اگر شما راحت سازی بدنتان را خوب یاد گرفته باشید، معمولاً آرامش بر تنش پیروز می‌شود و میزان ترستان پایین می‌آید. روان‌شناس کم‌کم از شما می‌خواهد درجه‌های بالاتر ترس را در ذهن مجسم کنید و هم‌زمان بدنتان را راحت کنید. درنهایت بدن شما به‌طور منظم حساسیتش را نسبت به محرک ترسناک از دست می‌دهد و شما خوب می‌شوید! البته باید صبور باشید و چندین جلسه روان‌درمانی را طی کنید تا به این مرحله برسید.

روش دیگر مواجهه سازی است کسانی که از این روش استفاده می کنند از همه بی رحم ترند و می خواهند شمارا زود خوب کنند. در این روش شمارا تشویق می کنند که با موقعیتی که از آن می ترسید، مواجه شوید. مثلاً کسی که از مکان های باز می ترسد، می تواند ابتدا با کمک روان شناس و بعد بدون آن، چند ساعت واقعاً در یک مکان شلوغ بایستد و متوجه شود که اتفاق خاصی نمی افتد، یا کسی که از مکان های بسته می ترسد، چند ساعت در یک کمد باقی بماند. این روش باوجود بی رحمانه بودنش خیلی خوب جواب می دهد.

روش دیگر الگوبرداری هست که این درمان از همه مهربان تر است. شما یک نفر دیگر را مشاهده می کنید که به چیزی که شما از آن می ترسید نزدیک می شود آن را نوازش می کند و اتفاق خاصی هم نمی افتد. ذهن شما از آن فرد الگو می گیرد کم کم خودتان آن کار را انجام می دهید. معمولاً روانشناس کسی را به عنوان الگوی شما انتخاب می کند که از همه لحاظ به شما شبیه تر باشد. روان شناس می داند اگر کسی باسن بزرگ تر یا هیكل قوی تر را به عنوان الگو قرار دهد شما نترس بودنش را به هیكل و سنش ربط می دهید و نه ترسناک نبودن موقعیت.

چگونه می توان از فوبیا پیشگیری کرد؟ در این مورد چه توصیه ای به والدین می شود؟

پدر و مادری که خودشان به فوبیا مبتلا هستند باید بدانند که ممکن است به صورت ارث یا الگوبرداری این فوبیا را به کودکان منتقل کنند. فرزندان آن ها با مشاهده عکس العمل های ترس والدین خود، هنگام مواجهه با موقعیت خاص، رفتار آن ها را الگوبرداری می کنند گاهی هم خود والدین بچه ها را از موقعیت ها و یا چیزهایی می ترسانند که باز باعث یادگیری ترس در آن ها خواهد شد؛ بنابراین والدین برای پیشگیری از ابتلای فرزندشان به فوبیا ابتدا باید نسبت به درمان خودشان اقدام کنند و هرگز فرزندشان را بی مورد از چیزی نترسانند.

در نهایت هنگام مراجعه کسی که فوبیای خون دارد در آزمایشگاه بهتر است وی را روی تخت خوابانید و فرصت بیشتری در همان حال به وی بدهیم که افراد عادی را که می آیند و خون می دهند را مشاهده کند تا به میزان بیشتری با محیط همگون شود و سپس بیمار را بدون نگاه کردن به روش خون گیری و با صحبت و دریافت اطلاعاتی از خود شخص او را سرگرم

کنیم تا این موقعیت پایان یابد. توجه داشته باشیم حالت‌های انقباضی که بیمار به خود می‌گیرد نه تنها بد نیست بلکه مفید هم هست.